

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Dengan demikian, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. (BPS, 2006).

Menjadi lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan (PKPU, 2011).

Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam dapat dilakukan secara rutin. Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga baik bagi kesehatan. Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan

membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Widianti, 2010).

Jika lansia kurang aktif dalam bergerak atau olahraga akan menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal yaitu terjadinya atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki). Semua perubahan tersebut mengakibatkan kelambanan bergerak, langkah yang pendek, kaki tidak menapak dengan kuat. Lanjut usia harus mencegah kelebihan berat badan berlebihan karena dapat mempengaruhi gangguan fungsi pada sendi sehingga lansia perlu mengikuti senam (Hanafiah, 2008).

Menurut Azizah (2011) salah satu faktor pendukung keberhasilan senam adalah dukungan keluarga karena keluarga merupakan salah satu unsur penting dalam membangun kesadaran lansia akan pentingnya senam lansia. Sehingga dalam hal ini dukungan keluarga sangat dibutuhkan karena memiliki peran yang penting dalam memberi motivasi, pemahaman manfaat dan pentingnya senam lansia bagi lansia.

Dari survei yang dilakukan di Mendungan pada bulan Juli 2011, diperoleh data dari kader posyandu lansia terdapat 89 lansia yang terdaftar. Sedangkan lansia yang datang mengikuti senam lansia berkisar antara 18 sampai 30 orang tiap kali dalam kegiatan senam yang dilakukan setiap

minggunya. Dari delapan orang lansia yang ditemui, lima orang lansia mengatakan kurang perhatian dari keluarga seperti tidak diberitahu jadwal senam lansia secara rutin dan tidak pernah disiapkan baju, dua orang lansia mengatakan tidak pernah diantar maupun ditemanin oleh keluarga, satu orang lansia mengatakan tidak pernah mendapatkan informasi dari keluarga tentang senam lansia.

Dari survei di atas, penting untuk diteliti apakah ada hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di Posyandu “Peduli Insani” di Mendungan Desa Pabelan Kartasura.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka dapat dirumuskan satu masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di posyandu “Peduli Insani” di Mendungan Desa Pabelan Kartasura”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di posyandu “Peduli Insani” di Mendungan Desa Pabelan Kartasura.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui :

- a. Tingkat dukungan keluarga lanjut usia tentang senam lansia.
- b. Untuk mengetahui keaktifan lansia mengikuti senam di Posyandu “Peduli Insani”.
- c. Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di posyandu “Peduli Insani” di Mendungan Desa Pabelan Kartasura.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong lanjut usia agar lebih termotivasi dalam mengikuti senam lansia dan menumbuhkan kesadaran untuk melakukan senam lansia.

2. Bagi keluarga

Menumbuhkan kesadaran keluarga dalam memberikan motivasi dan perhatian yang lebih pada lansia dalam mengikuti senam.

3. Bagi Posyandu

Memberikan masukan bagi posyandu lansia agar dapat memberikan pelayanan yang tepat pada lansia khususnya program senam lansia.

4. Bagi kader

Dapat menjadikan masukan terhadap upaya peningkatan kesehatan lansia dan upaya pengambilan kebijakan untuk kelangsungan kegiatan senam lansia di Desa Mendungan.

5. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai revrensi untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang beberapa faktor yang berhubungan dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia.

6. Bagi Peneliti

Dapat memperdalam pengetahuan tentang penelitian dan menambah wawasan dari penelitian yang dilakukan untuk penelitian lebih lanjut.

7. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat tentang pentingnya senam lansia.

E. Keaslian penelitian

Penelitian yang mirip dengan penelitian ini adalah :

1. Muttaqin, Alif Zaenal (2010) “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali” penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian deskriptif korelasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden, dengan

teknik pengambilan data yaitu random sampling. Pengujian statistik menggunakan uji korelasi Kendall Tau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat dukungan keluarga kurang (73%) memiliki kepatuhan tidak patuh, (18%) kurang patuh, (9%) patuh; (2) tingkat dukungan keluarga cukup (3%) memiliki kepatuhan tidak patuh, (88%) kurang patuh dan (9%) patuh, sedangkan pada tingkat dukungan keluarga baik (14%) memiliki kepatuhan tidak patuh, selanjutnya (29%) kurang patuh, dan (56%) patuh; dan (3) terdapat hubungan yang signifikan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali. Pengukuran responden mengenai dukungan keluarga menggunakan kuisioner. Sebagian besar adalah cukup ($r_{hit} = 0,542$; $p\text{-value} = 0,001$). Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan uji *Chi Square* dengan variabel terikatnya keaktifan lansia mengikuti senam lansia, jumlah sampel 73 dan dilaksanakan di Posyandu “Peduli Insani” Mendungan.

2. Dian Subari, Nana (2008) “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Penderita Dekubitus Millitus dalam Mengikuti Senam Di Klub Senam Dekubitus Mellitus Rumah Sakit Dokter Oen Solo Baru”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, non eksperimental menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan cross cectional. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan penderita dekubitus militus dalam mengikuti senam. Hal ini

dapat dilihat dari nilai probabilitas yang lebih kecil dari level of significant 5% (0,001/20,05), berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan jadi hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “ada hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan penderita dekubitus mellitus dalam mengikuti senam di Klub Dekubitus Mellitus Rumah Sakit Dokter Oen Solo Baru”. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan mengambil populasi semua lansia yang terdaftar di posyandu “Peduli Insani” Mendungan dengan jumlah sampel 73, dan menggunakan skala Guttman.

3. Paryanti, Yani (2011) “Hubungan Antara Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Senam Dengan Keaktifan Dalam Mengikuti Senam Di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali”. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti senam di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dengan rancangan deskriptif, serta dengan pendekatan cross sectional. Jumlah anggota posyandu lansia sebanyak 90 orang. Pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian mengenai pengetahuan lansia tentang senam menggunakan kuesioner dengan skala Guttman, sedangkan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia diperoleh dari jumlah kehadiran lansia mengikuti senam selama satu tahun terakhir yaitu 48 kali pertemuan. Uji hipotesis menggunakan uji Chi Square. Hasil uji hipotesis

dengan uji Chi Square diperoleh nilai $\chi^2 = 14,684$ dengan $p\text{-value} = 0,001$, sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo, Ngemplak, Boyolali.

Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan merupakan penelitian deskriptif korelatif, menggunakan metode *simple random sampling*, dan variabel bebasnya adalah dukungan keluarga lansia mengikuti senam lansia.